**איך אתמודד עם ילדי עם הפרעת הקשב בזמן זה?**

* המצב הנוכחי מייצר חרדה, חוסר ודאות ותחושת חוסר אונים בכולנו.
* ילדים עם הפרעת קשב נוטים לרגישות יתר, והם בעלי סקרנות רבה. חלקם סובלים מקשיי ויסות, כלומר, הם אימפולסיביים, נוטים לשבש את מחזורי השינה והערות, ורגישים לרעש.

משמעות מאפיינים אלו:

1. יש להם נטיה לשמוע הכל, גם מהחדר השני וגם כשנראה שהם עסוקים.
2. הם פונים לאינטרנט, שהתכנים בו היום קשים ומאיימים. עקב סקרנותם, הם עלולים גם לחפש באופן מכוון את התכנים האלה.
3. עקב קשיי הויסות והאימפולסיביות הם מתקשים יותר לשבת בבית וזקוקים לפעילות.
4. עקב רגישותם לרעש (אלו שרגישים) הם סובלים מאד מהאזעקות ומה"בומים".
5. הם נוטים להפוך יום ולילה, לשבור את המסגרת, וכך להימצא עוד יותר במצב של תוהו ובוהו.
6. בעת הזו, שכולם במצוקה ולחץ, קשיים אלו מקרינים על שאר בני המשפחה ומשבשים את מהלך היום של כולם.

לכן, חשבנו לנכון להציע כמה דברים ראשוניים:

1. בניית מסגרת ברורה של יום ולילה. יש להעיר אותם בבוקר, ולאפשר להם סדר יום, כולל סוג של למידה, סוג של פעילות, וכל דבר שייצר מערכת שעות ברורה ויציבה.
2. ילדים מטופלים תרופתית – מומלץ מאד לתת את התרופה. לא רק לצרכי לימודים, אלא גם לאפשר להם ארגון פנימי טוב יותר.
3. לציין – השבוע חוזרים ללימודים ב"זום". אחד מלקחי הקורונה הוא שרובם הגדול של הילדים עם הפרעת קשב אינם מסוגלים ללמוד ב"זום" ללא טיפול, והם אף פותחים פערים לימודיים.
4. חשוב לנטר את גישתם לאינטרנט (אייפון, מחשב וכו') ולוודא שאינם נכנסים לסרטונים ולתמונות בלתי נסבלים גם לנו, המבוגרים.
5. לכבות את הטלוויזיה בבית! אפשר לפתוח מדי פעם לצורך חדשות או לייצר גל שקט, אבל חשוב מאד שהטלוויזיה לא תפעל כל הזמן ברקע.
6. נסו למצוא פעילויות משותפות ומרגיעות למשפחה: משחקי קופסה, במידת האפשר פעילות גופנית בקרבת מקום מוגן, בישול משותף, צפייה משותפת בסרטים מותאמים לגיל או כל פעילות משפחתית אחרת שמתאימה לכם ולבני ביתכם.
7. אל תהססו לפנות לעזרה. יש מוקדים של כללית מפוזרים בכל מקום בארץ. הרופאים יכולים להתייעץ איתנו בכל שאלה הקשורה להפרעת קשב, ונשתדל לענות בהקדם.
8. אל תהססו להגיע לתורים שנקבעו, אנחנו מחכים לכם ☺

צוות המרפאה להפרעת קשב